

WKM - Aktuelle Angebote

Personal Training und Trainingsseminare von und mit Wolfgang Klein - bekannt als WKM.

1. Trainingsseminare Kniebeugen / Trainingsseminar Kreuzheben / Trainingsseminar Hanteltraining

Ziele

- Förderung des biomechanischen Verständnisses der Übungen Kniebeugen und Kreuzheben und weiterer Hantelübungen
- Wir entwickeln gemeinsam eine individuelle, technisch gute Übungsausführung für ein dauerhaftes und sicheres Krafttraining
- Verbesserung der Mobilität und der neuronalen Ansteuerung der beteiligten Gelenke
- Erlernen unterstützender Übungen und Hilfsübungen für die Stabilisierung einer technisch sauberen und effektiven Übungsausführung beim Training zuhause
- Hinweise zur Selbstkontrolle

Die wichtigsten Trainingsseminar-Daten auf einem Blick

- Grundkurs Kniebeugen / Grundkurs Kreuzheben: Dauer: **Je 4 Stunden**
- Kosten: **179,- Euro je Seminar und Teilnehmer**
- Teilnehmerzahl: Begrenzt auf 4 Teilnehmer
- Ort und Datum können jeweils auf www.edubily.de entnommen werden.
- Aufbaukurse sind individuell möglich (Personal Training)

2. Personal Training

Das Personal Training wird individuell für jeden einzelnen Interessenten – sei es ein einzelner Sportler, eine Gruppe, ein Verein – nach den speziellen Bedürfnissen, Wünschen, Zielsetzungen zusammengestellt.

Schwerpunkt A:

- Einführung in das (Lang- und Kurz-) Hanteltraining
- Hilfs- und Ergänzungsübungen
- Individuelles (Lang- und Kurz-) Hanteltraining
- Aufbaukurs Kniebeugen / Kreuzheben
- Leistungstraining im Hanteltraining (individuelle Übungsauswahl)

Schwerpunkt B:

- Sportartenunterstützendes Athletiktraining
- Beweglichkeitsübungen ohne Ball (stärker beschleunigen, härtere Cuts laufen, höhere Endgeschwindigkeit)
- Beweglichkeitsübungen mit Ball (sportartenspezifisch)
- Medizinbälle im Training (Würfe, Sprünge)

Preise im Personal Training auf Anfrage

Für alle Veranstaltungen gilt: Voraussetzungen zur Teilnahme am Personal Training / an den Trainingsseminaren

Eine sportärztliche Untersuchung wird eigenverantwortlich angeraten. Jeder Teilnehmer bestätigt mit seiner Anmeldung zu den Seminaren - veranstaltet durch Kniebeugen-Kreuzheben UG - dass er körperlich und geistig gesund und in der Lage zu einer aktiven Teilnahme ist.

Ob fortgeschrittener Kraftsportler oder blutiger Anfänger, männlich oder weiblich, jung oder alt: Alle interessierten Sportler können von einer technisch sauberen und stabilen Übungsausführung beim Kreuzheben profitieren.